



bienestar: Estos trucos te ayudan a acelerar el metabolismo en tres días

Descripción



¿Te has sentido bloqueado últimamente? ¿Cedes constantemente ante los antojos y los alimentos que sabes que no son buenos para ti? ¿Tu dieta tiene los carbohidratos y el azúcar como nuevos protagonistas? Lo más probable es que tu metabolismo sea el culpable y sea hora de cambiarlo.

El metabolismo, y específicamente su tasa metabólica, no es más que la velocidad a la que su cuerpo quema calorías. Cuando tienes un metabolismo más lento de lo normal, creas una cascada de efectos

secundarios negativos, que incluyen fatiga, cambios de humor, antojos y dificultad para perder peso.

Afortunadamente, un metabolismo lento no dura para siempre, y con los cambios adecuados en su dieta y estilo de vida, puede acelerarlo para sentirse mejor nuevamente. Y lo mejor de todo, su metabolismo no tarda mucho en ponerse en marcha. Todo lo que se necesita es un plan efectivo. Y eso en sólo tres días. La mejor idea: empezar un fin de semana, de sábado a lunes, con el reset.

mejorar el sueño

No fije una hora para levantarse el sábado y trate de ponerse al día con ocho horas de sueño en horarios regulares. Cuando no duerme lo suficiente, altera el equilibrio hormonal de su cuerpo, lo que a su vez ralentiza su metabolismo y aumenta el riesgo de aumento de peso. El cuerpo percibe la falta de sueño como un factor estresante adicional, por lo que aumenta el cortisol y disminuye la testosterona.

Un estudio de la Universidad de Chicago encontró que dormir solo cinco horas por noche durante un período de dos semanas redujo la pérdida de grasa en un 50%. Trate de dormir al menos ocho horas por noche y duerma bien por la noche. El cerebro se rejuvenece y el cuerpo se restaura.

mujer dormida/PEXELS

Cuando te levantes, no te saltes el desayuno. Acelere el metabolismo y mantenga la energía alta durante todo el día. Es una buena idea tomar probióticos, ya que equilibran las bacterias intestinales y estimulan el metabolismo. Y con eso en mente, no hay mejor comida que un yogur griego. Tienes menos antojos de azúcar y una tasa metabólica más alta.

Y, por supuesto, complementarlo todo con una buena práctica. Si desea aumentar su metabolismo, el entrenamiento de fuerza es una excelente manera de hacerlo. Construirás más músculo y cuanto más músculo tengas, mejor será tu metabolismo. Le ayudará a quemar más calorías incluso cuando no esté haciendo ejercicio y su tasa metabólica será más fuerte.

Café y comida para toda la semana.

El domingo puedes despertarte con una buena taza de café. Un poco de cafeína es una gran manera de acelerar su metabolismo. La investigación muestra que 100 miligramos de cafeína pueden aumentar su metabolismo en reposo hasta en un 10%. Y si no te gusta el café, el té verde también merece la pena.

Una de las mejores formas de prepararse para el éxito metabólico durante la semana es preparar las comidas los domingos. Y si quieres un empujón extra, añada un poco de picante a tus platos, lo que acelerará tu metabolismo. Preparar la comida te ayudará a comer mejor durante toda la semana y evitar los antojos.

MUJERES DESCANSANDO/PEXELS

El siguiente: Manténgase activo. No te quedes en el sofá todo el día. Lo que se conoce como termogénesis fuera del ejercicio, o la energía gastada en las actividades diarias en general, tiene un impacto significativo en la cantidad de calorías que su cuerpo quema cada día. A medida que se

mueva más en su vida diaria, verá mejoras importantes en su metabolismo. Sal a caminar, usa las escaleras, baila por la casa... Todo funciona.

proteina y meditacion

Nuevamente, asegúrese de dormir ocho horas más antes de comenzar la semana. Luego, completa tu dieta con proteínas, comenzando con el desayuno. Agregar proteínas magras como huevos, pollo y productos lácteos a su dieta ayuda a estimular su metabolismo de dos maneras: ayudan a desarrollar músculo y son más difíciles de digerir para su cuerpo y requieren más energía que otros alimentos.

El estrés (y el cortisol en particular) ralentiza el metabolismo. Un estudio de 2015 encontró que los participantes que experimentaron un evento estresante quemaron 104 calorías menos durante las siguientes 24 horas que aquellos que no experimentaron ese estrés, lo que equivale a un aumento de peso de casi 13 libras por año.

Una buena forma de evitarlo es la meditación. Se ha demostrado que la meditación de atención plena reduce los niveles de cortisol, y solo 10-15 minutos de práctica de meditación por día son suficientes. ¿No es tan difícil reiniciar tu metabolismo? Tres días son suficientes.

Fecha de creación

marzo 2023